

ひまわり歯科矯正歯科

# DENTAL NEWS

2026年  
5月号



5月2日は「歯科医師記念日」です。日本歯科医師会が1957年（昭和32年）に制定したもので、1906年（明治39年）5月2日に「歯科医師法」が公布されたことを記念しています。

皆さんは虫歯が痛くても歯が抜けても治せない、歯医者さんがいない世の中を想像できますか？昔は歯のトラブルが起きると漢方医や抜歯師などが経験を頼りに治療を行っていましたが、主な治療法は「歯抜け屋」職人が歯を抜くことでした。入れ歯は仏像をつくる仏師が片手間に作っていましたが、江戸時代になり「入れ歯師」という専門職になりました。主な材料は“つげの木”でした。

日本で最初の歯科医師が誕生したのは明治初期のことです。小幡英之助は日本人として初めて歯科医師の資格を取得した人物で、幕末の開国後、横浜で外国人歯科医に学び、1875年（明治8年）の医術開業試験に合格。日本の近代歯科医療の第一歩を築きました。その後、同じ様に歯科医療を学ぶ人々や、アメリカで歯科医学を学び教育機関を設立する人物も現れ、歯科医療は職人技から歯科医学へと発展しました。歯科医師記念日をきっかけに、歯の健康と予防を考えてみましょう。

ひまわり歯科矯正歯科からのお知らせ



自分の歯を大切にしましょう



## ひまわり歯科矯正歯科

電話 042-352-8241

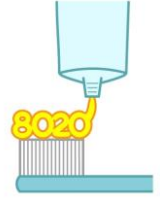
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
インプラント、予防検診

交通手段 〒183-0045 府中市美好町2丁目10-3

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00	休診	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00	9:30~ 13:00
午後	14:30~ 19:00	14:30~ 19:00	休診	14:30~ 19:00	14:30~ 19:00	14:30~ ※18:00	14:30~ ※18:00
※土・日の午後は18:00まで 休診日：水曜日・祝日							

## 8020 達成のために今からできること

8020 運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80 歳で 20 本以上の歯を保つ」ことを目標とした取り組みです。親知らずを除く 28 本の歯のうち 20 本残っていれば、多くの食べ物を不自由なく楽しめるといわれています。1989 年の開始当初、達成率は約 10%でしたが、2016 年には 50%を超え、2025 年の調査では 60%以上に向上しました。



歯を 20 本以上残すことには、単に「食べられる」という以上のメリットがあります。まず、咀嚼がしっかりできることで脳が活性化し、認知症予防に効果があると考えられています。さらに、自分の歯で噛むことで食事を美味しく感じられ、栄養の吸収も良くなるため、全身の健康維持につながります。自分の歯で食べられることは、生活の質の向上だけでなく、健康寿命の延伸にも関係するのです。

### ★歯の本数別食べられるものは？

人間には、親知らずを除くと 28 本の歯が生えています。

◎20 本以上

噛みごたえのあるものや固いものなど、ほとんどの食べ物を自分の歯で食べることが出来ます。

◎10～19 本

多少の歯ごたえのあるものでも食べることが出来ます。

◎0～9 本

やわらかい食べものが中心になり、歯ごたえがあるものは食べにくくなります。

おいしく食べられる歯の本数



### ★8020 達成のためのポイント

- ・**毎日のケアの質を高める**…むし歯や歯周病予防の基本は日々の清掃です。歯ブラシに加え、歯間ブラシやフロスも活用しましょう。
- ・**定期的に歯科健診を受ける**…毎日しっかり歯磨きをしていても、磨き残しを完全になくすことはできません。定期健診では、クリーニングだけでなく、歯石除去や歯周病の状態チェックも受けられます。むし歯や歯周病の早期発見にもつながります。
- ・**歯周病予防を意識する**…歯周病は自覚症状が少なく進行しやすい病気です。歯ぐきの腫れや出血などがあれば放置せずに早めに受診しましょう。
- ・**生活習慣を整える**…喫煙や過度な糖分摂取はリスクを高めます。食生活や生活習慣の見直しも重要です。
- ・**生涯を通じたケアを続ける**…8020 は高齢期だけの目標ではありません。若いうちから予防を意識し、定期的な通院を続けましょう。

日々の小さな積み重ねが、将来の健康な歯を守ります。今からできるケアを大切にしていきましょう。



## ひまわり歯科矯正歯科

